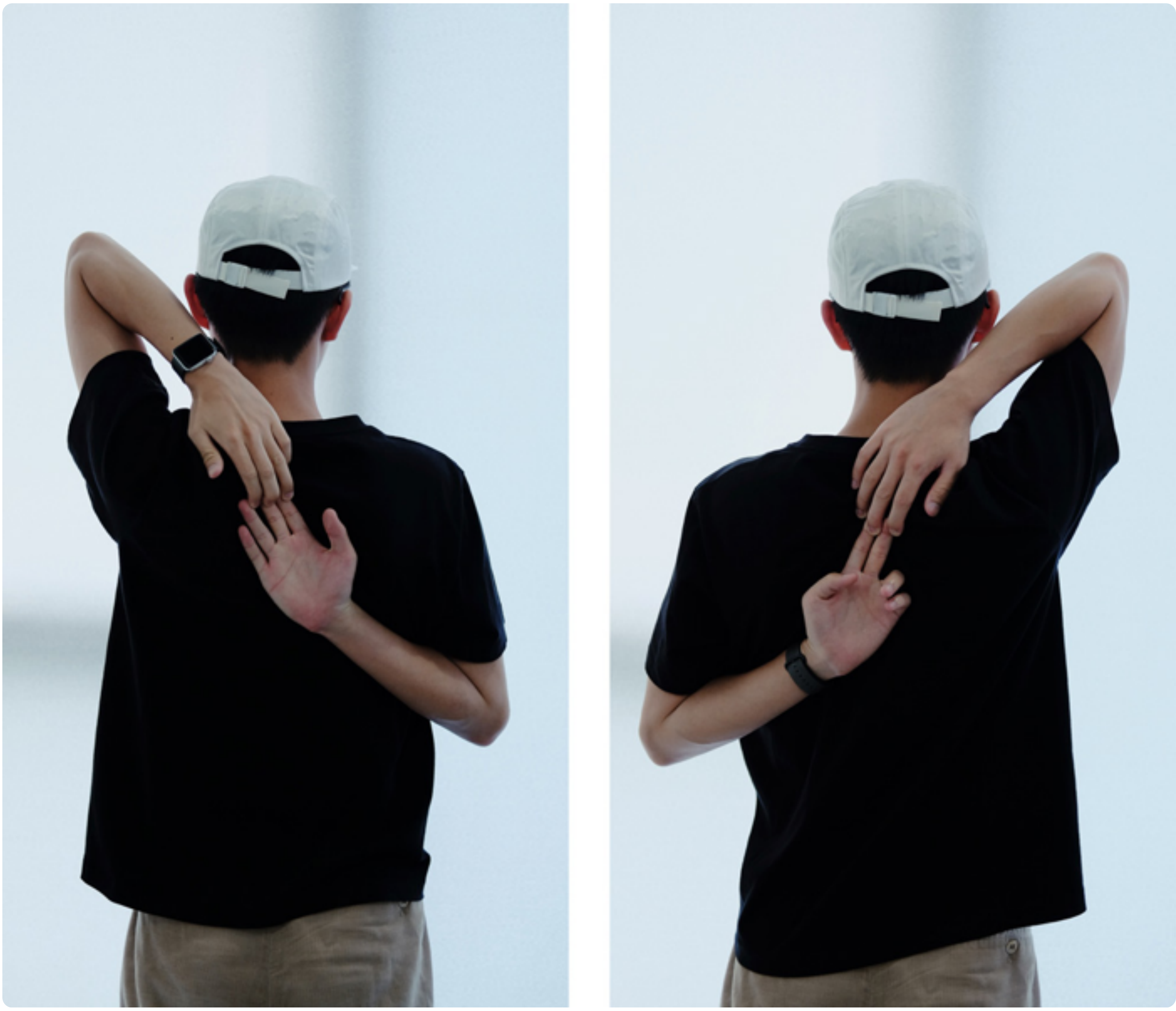
Hum

2017年07月18日

推荐序 · 我们普通人最需要知道的，是如何保持正确姿势的经验

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

先停下手中的事，做图里这两个动作：



如果两张图里的动作都很顺利，那么恭喜你，你肌肉的灵活性还很好。而如果你做其中一个、甚至两个姿势都吃力了，说明你的肌肉在变僵硬。

而这是一个危险的征兆。

我们大多数人从小没有受过关于姿势的教育，驼背、二郎腿，在沙发上半躺半靠，或者左倚右靠地看电视或者玩手机……这些我们日常生活中不自觉会做的动作或习惯，都会对我们的颈椎、脊椎、腰椎等部位造成影响。

肌肉僵硬只是前兆，很快身体会出现像高低肩、圆肩这样的问题，再严重的会在你年纪尚轻时就演化为椎间盘突出、骨刺这样必须就医甚至不可逆的疾病。

本教程的作者张扬今年不满 26 岁，但几年前已被诊断出两处颈部椎间盘突出。他不得不重新认识自己的姿势，所以除了求医，他也开始实践多种方法来矫正自己的姿势。作为过来人，从习惯到

辅助工具，他有一套自己的理论。

对于日常姿势的纠正，没有必要性就不会去强迫自己；不强迫自己就不会思考哪一种方式是更容易实践的。而我们普通人最需要知道的，恰恰就是如何在日常生活中保持正确姿势的经验。这样的经验，只有过来人才有。

为了保证内容的正确性，张扬对他在教程中谈及的知识都做了研究调查，我相信他能为办公姿势这一领域带来一本实用的作品。

42

上一期
作者序 · 不安

下一期
欢迎你，来和我们一起保证正确...

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（8）　**我的评论**

PM

一边能拉到，一边不行。而且，居然尝试的时候还手抽筋了......

2017年08月08日

张云楷

图一对胖子很不友好啊😅

2017年08月08日

walldy

我也是，天天去打球压肩膀拉筋，右手下来可以勾到，左手下来不行，。。。。

2017年08月03日

> **涨汤**
>
> 运动是一方面，避免不正确的姿态也很重要，毕竟我们坐的时间总是比运动来的久。
>
> 2017年08月03日

玛丽苏剧男主角

从小就知道这个姿势从来就没有够着过🤦‍♂️🤦‍♂️🤦‍♂️

2017年08月01日

Stranger、

还好我能做这个姿势🌚

2017年07月28日

宋相如

对于纠正坐姿，如何能时刻都能意识到？我觉得习惯的改正，没有刚需（已经严重）的情况下，的确是很难办到的。

2017年07月28日 1

> **涨汤**
>
> 首先，知道什么是错的，知道什么是对的。不然意识无从谈起
>
> 2017年08月03日

MilkShake羊

Hum 还是会调动读者兴趣 哈哈

2017年07月26日

> **涨汤**
>
> 对，他写的太棒了
>
> 2017年08月03日

HarveyJanson

右手在下的很困难…右肩明显没有左肩灵活，滚动的时候阻力很大。

2017年07月25日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0